

УТВЕРЖДАЮ
и.о. директора
С.Н. Щулькина



МЕНЮ

Возрастная категория: 7-10лет

Школа

МБОУ СОШИ

Отд./корп

3 День

Дата
03.05.2023

| Прием пищи | № рец. | Наименование блюда | Выход, г | Энергет.ценно сть (ккал) | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г |
|----------------|----------|---|----------|-----------------------------|----------|---------|-------------|
| Завтрак | 282/2012 | Каша пшеничная | 180 | 213,16 | 6,38 | 7,62 | 29,78 |
| | | Батон с повидлом | 30/10 | 147,00 | 1,20 | 12,50 | 7,50 |
| | | Чай с сахаром | 200 | 40,19 | 0,00 | 0,00 | 10,05 |
| | | | | 400,35 | 7,58 | 20,12 | 47,33 |
| Обед | 87 | Щи из свежей капусты с картофелем с мясом | 200 | 148,25 | 5,48 | 5,26 | 16,53 |
| | 243 | Шницель куриный | 90 | 164,00 | 5,55 | 15,55 | 0,25 |
| | 203 | Макаронные изделия отварные | 150 | 209,62 | 5,64 | 4,79 | 36,00 |
| | 14 | Хлеб | 50 | 108,50 | 3,80 | 0,45 | 24,85 |
| | 349 | Компот из сушеных плодов или ягод | 200 | 125,00 | 1,60 | | 109,40 |
| | | Фрукт | 100 | 42,03 | 0,30 | | 10,47 |
| | | | | 797,40 | 22,37 | 26,05 | 197,50 |
| Полдник | 450 | Вафли | 30 | 120,03 | 2,94 | 2,96 | 20,42 |
| | 376 | Чай | 200 | 40,19 | 0,00 | 0,00 | 10,05 |
| | | | | 160,22 | 2,94 | 2,96 | 30,47 |
| Ужин | | Овощи в молоч. Соусе | 150 | 201,00 | 4,00 | 13,50 | 16,00 |
| | 75 | Котлета рыбная любительская | 90 | 113,00 | 13,90 | 2,10 | 9,60 |
| | 94 | Бутерброт с маслом | 30/10 | 147,00 | 1,20 | 12,50 | 7,50 |
| | | Чай с молоком | 200 | 64,90 | 1,09 | 0,94 | 13,03 |
| | | | | 525,90 | 20,19 | 29,04 | 46,13 |
| 2 ужин | 515 | Молоко | 200 | 106,00 | 5,80 | 5,00 | 9,60 |
| | 14 | Хлеб ржан.пшенич. | 50 | 108,50 | 3,80 | 0,45 | 24,85 |
| | | | | 214,50 | 9,60 | 5,45 | 34,45 |